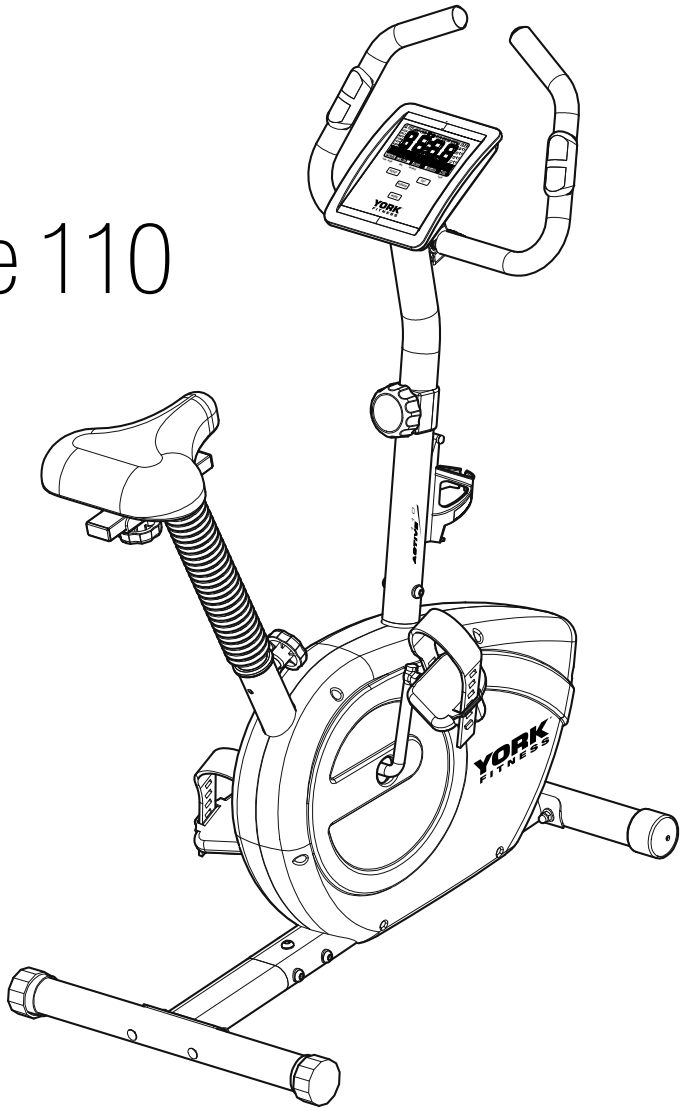
YORK®
FITNESS

Rower treningowy Active 110

53061



Spis treści

Gratulujemy zakupu produktu firmy

YORK® FITNESS

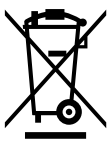
Wybrali Państwo urządzenie o wysokiej jakości, bezpieczne i nowoczesne, które pomoże Wam osiągnąć pożądaną sprawność fizyczną.

Prosimy o zapoznanie się z instrukcją, co pozwoli Państwu efektywnie korzystać z urządzenia.

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie www.yorkfitness.pl

SPIS TREŚCI

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	03
Obsługa klientów	04
Konserwacja	05
Instrukcja montażu	05
Wskazówki obsługi	10
Wykrywanie i usuwanie usterek	15
Rysunek szczegółowy	18
Wykaz części	19



Symbol przekreślonego kosza oznacza zakaz wyrzucania produktu razem z odpadami komunalnymi. W trosce o środowisko naturalne produkt należy przekazać wyłącznie podmiotom zajmującym się odbiorem zużytego sprzętu elektronicznego i elektrycznego. Wykazy podmiotów uprawnionych do odbioru zużytego sprzętu znajdują się na stronach internetowych gmin. Niektóre składniki urządzenia takie jak okablowanie zewnętrzne, płytki drukowane i wyświetlacze ciekłokrystaliczne mają ujemny wpływ na środowisko naturalne.

! Sprzęt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego.

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Przed rozpoczęciem montażu prosimy o zapoznanie się z podręcznikiem użytkownika. Podręcznik opracowano z najwyższą starannością. przestrzeganie zaleceń zawartych w nim pozwoli na ograniczenie ryzyka kontuzji.

Niniejszą instrukcję należy chronić przed zniszczeniem i zachować w toku eksploatacji urządzenia (np. w celu zamówienia podlegających naturalnemu zużyciu się części).

Jesteś odpowiedzialny za własne bezpieczeństwo – poniższe informacje nie opisują wszystkich możliwych zagrożeń mogących pojawić się w trakcie eksploatacji urządzenia.

- Zawsze składaj i eksploatuj urządzenie na poziomym, równym i stabilnym podłożu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź stabilność urządzenia.
- Zachowaj odstęp wokół urządzenia 60 cm po bokach, z przodu i tyłu.
- Sprawdź poprawne ustawienie wysokości siedziska. Siodełko powinno zapewniać stabilną i zrównoważoną pozycję w trakcie treningu.
- Ustaw wysokość siedziska tak, aby zapewnić sobie wygodne naciskanie pedału bez utraty równowagi.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.
- Celem zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów.
- Jeśli istnieją jakiekolwiek wątpliwości, należy wymienić podejrzane części na nowe, oryginalne.
- Niektóre z części urządzenia (np. linki, tapicerka, gąbki) zalicza się do elementów eksploatacyjnych, które ulegają naturalnemu zużyciu w stopniu wynikającym z intensywności użytkowania. Należy kontrolować stopień zużycia części i w przypadku ich zużycia niezwłocznie wymienić na nowe.
- W trakcie korzystania z urządzenia należy stosować ustawienia opisane w podręczniku. Zawsze należy używać właściwych elementów regulujących/ blokujących.
- Przed użyciem i/lub po dokonaniu regulacji należy sprawdzić dokręcenie i zabezpieczenie wszystkich sworzni/mocowań.
- W celu uniknięcia ryzyka zranienia nie wolno pozostawiać urządzeń regulujących w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń obowiązkowo udaj się na wizytę do lekarza specjalisty celem uzyskania zgody na wykonywanie tego rodzaju wysiłku.

Dane techniczne

1. Waga urządzenia: 22,5 kg
2. Ogólna powierzchnia urządzenia (dł. x szer.): 85 x 51 cm

- Ćwicz w odpowiednim, sportowym stroju .
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń zdejmij biżuterię.
- Celem zapobieżenia kontuzji przed przystąpieniem do ćwiczeń przeprowadź rozgrzewkę.
- Celem zapobieżenia kontuzji nie ćwicz I do 2 godzin po posiłku.
- Nie dopuszczaj do przeciążenia urządzenia – maksymalna waga użytkownika jest podana na tabliczce informacyjnej produktu.
- Nie należy używać urządzenia do innych celów niż podane w niniejszym podręczniku i/lub w dostarczanych tablicach informacyjnych.
- Niewłaściwie przeprowadzony trening, zbyt duże obciążenia treningowe, prowadzą do groźnych w skutkach urazów.
- Niniejsze urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe.
- Zabronione jest zbliżanie się dzieci do urządzenia, zwłaszcza, kiedy nikt na nim nie ćwiczy.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla osób o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych lub nie posiadających odpowiedniego doświadczenia i wiedzy. Takie osoby muszą podczas korzystania z urządzenia znajdować się pod opieką i zostać przeszkolone przez osoby odpowiedzialne za ich bezpieczeństwo.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do celów terapeutycznych.
- Niniejszy produkt został wyposażony w niezależny system hamulców działający na zasadzie oporu magnetycznego.
- Niniejsze urządzenie zostało przetestowane i jest przeznaczone do użytku domowego, osobistego. Uznanie roszczeń wynikających z Ustawy o szczególnych warunkach sprzedaży konsumenckiej, może być uzależnione od użytkowania zgodnego z przeznaczeniem.
- Ze względu na nieustanny rozwój produktu firma York Fitness zastrzega sobie prawo zmian specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia.

OSTRZEŻENIE! Podczas montażu, eksploatacji i konserwacji urządzenia należy przestrzegać poniższych wskazówek. Gwarancja nie obejmuje szkód spowodowanych nieprzestrzeganiem niniejszych wskazówek montażu, regulacji i konserwacji.

Maksymalna waga Użytkownika: 120 kg

Zgodność z normami bezpieczeństwa

Niniejsze urządzenie jest zgodne z europejskimi normami dot. kompatybilności elektromagnetycznej i niskiego napięcia AS4092 EN957 część 1 i 5 - Klasa HC. Dlatego na produkcie znajdują się następujące oznaczenia:

CE

Obsługa klientów

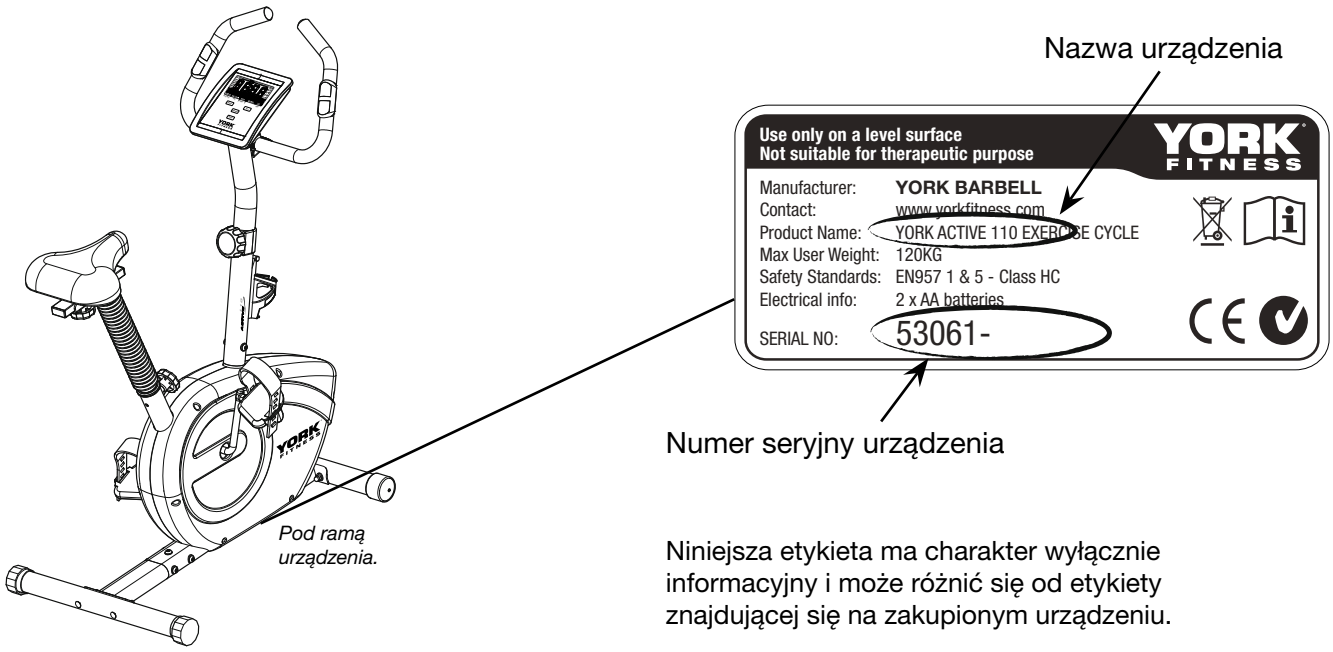
Obsługa klientów

W razie jakichkolwiek pytań dotyczących urządzenia przed skontaktowaniem się ze sprzedawcą należy zebrać poniższe informacje:

- Numer seryjny – Znajduje się on na przedstawionej obok etykiecie umiejscowionej we wskazanym miejscu.
- Data pierwszego zakupu urządzenia.
- Miejsce zakupu.
- Informacje na temat miejsca i warunków eksploatacji.
- Szczegółowy opis zagadnienia/uszkodzenia.

WAŻNE! – Prosimy o zachowanie dowodu zakupu. Jest on wymagany dla potwierdzenia ważności gwarancji. Okres gwarancyjny rozpoczyna się od daty wskazanej na dowodzie zakupu.

Zaleca się pozostawienie oryginalnego opakowania, co zapewni bezpieczny transport urządzenia w razie konieczności korzystania z usług serwisu.


Nazwa urządzenia
Use only on a level surface
Not suitable for therapeutic purpose
YORK FITNESS
Manufacturer: YORK BARBELL
Contact: www.yorkfitness.com
Product Name: YORK ACTIVE 110 EXERCISE CYCLE
Max User Weight: 120KG
Safety Standards: EN957 1 & 5 - Class HC
Electrical info: 2 x AA batteries
SERIAL NO: 53061-
Numer seryjny urządzenia
Pod ramą urządzenia.

Niniejsza etykieta ma charakter wyłącznie informacyjny i może różnić się od etykiety znajdującej się na zakupionym urządzeniu.

Instrukcja montażu

Konserwacja

- Niniejsze urządzenie nie powinno być eksploatowane na zewnątrz pomieszczeń, w garażach lub piwnicach. Urządzenie należy przechowywać w suchym miejscu o stałej temperaturze.
- Dla ochrony urządzenia i podłogi zalecamy umieścić matę pod urządzeniem.
- Urządzenie należy chronić przed wilgocią.
- Należy również zapobiegać skapywaniu potu na urządzenie. Niedostosowanie się do tego wymogu może powodować uszkodzenie podzespołów elektrycznych i elektronicznych urządzenia.
- Do czyszczenia produktu używaj miękkiej, wilgotnej szmatki bawełnianej.
- Chroń urządzenie przed zamoczeniem (szczególnie części elektryczne), Przed czyszczeniem lub konserwacją odłącz urządzenie od zasilania.
- W celu zapewnienia maksymalnego bezpieczeństwa eksploatacji urządzenia należy je regularnie sprawdzać pod kątem zużycia elementów. Dotyczy to takich elementów jak: linki, bloczki, nakrętki, śruby, części ruchome, tuleje, łańcuchy, kółka, łożyska i elementy łączące, itp.
- Urządzenie należy regularnie kontrolować - co najmniej raz w tygodniu.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń sprawdź właściwe dokręcenie wszystkich mocowań.
- W przypadku uszkodzenia / zużycia elementów należy wycofać urządzenie z użytkowania do czasu naprawy, a w/w elementy zastąpić nowymi oryginalnymi częściami.

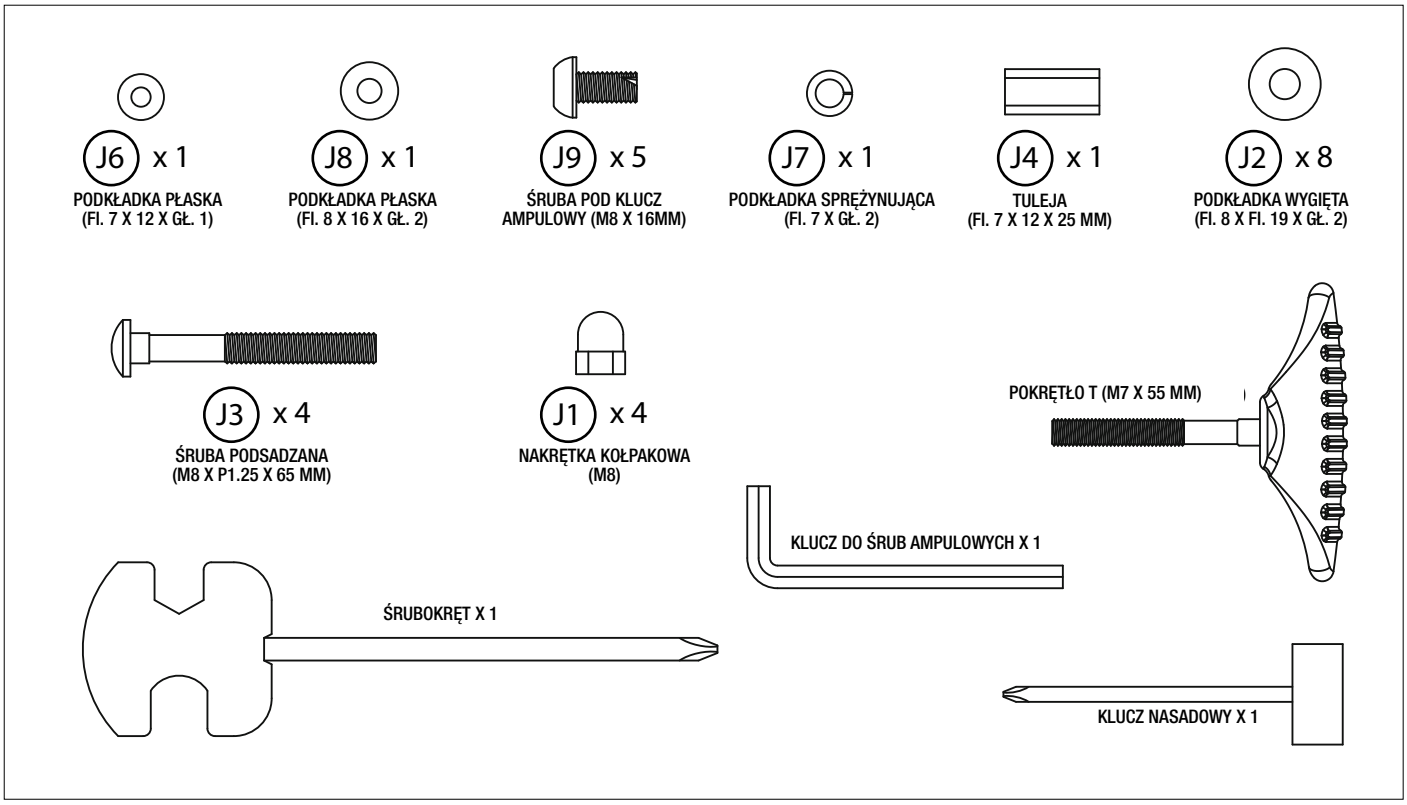
PRZYGOTUJ ODPOWIEDNIE MIEJSCE PRACY – Urządzenie należy składać w czystym pomieszczeniu.

POPROŚ O POMOC – Zaleca się składać urządzenie z pomocą drugiej osoby, ponieważ niektóre elementy są ciężkie.

OTWÓRZ OPAKOWANIE – Przed otwarciem sprawdź oznaczenia ostrzegawcze i upewnij się, że otwierasz je we właściwej pozycji.

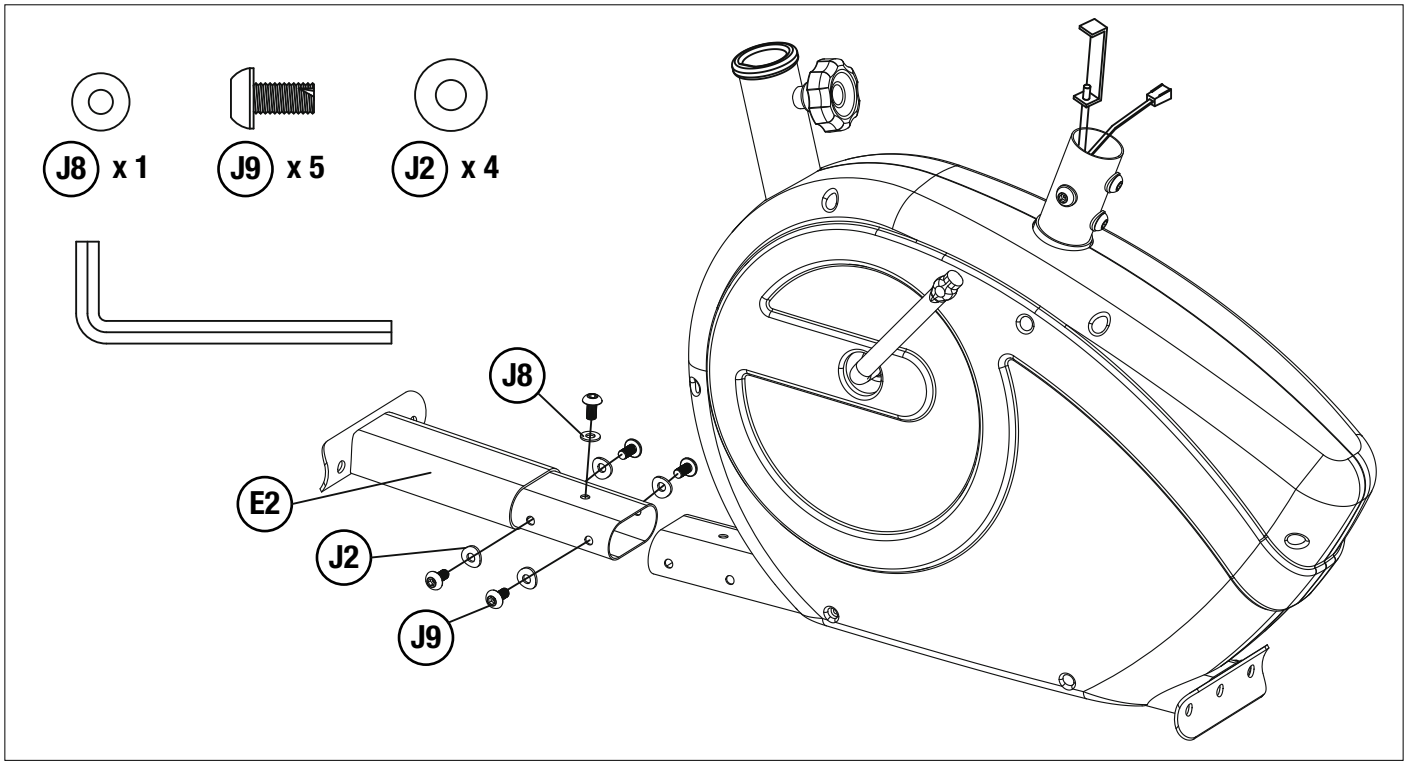
ROZPAKUJ KARTON – wyjmij wszystkie części i ułóż je na podłodze.

Sprawdź, czy znajdują się w nim następujące elementy:

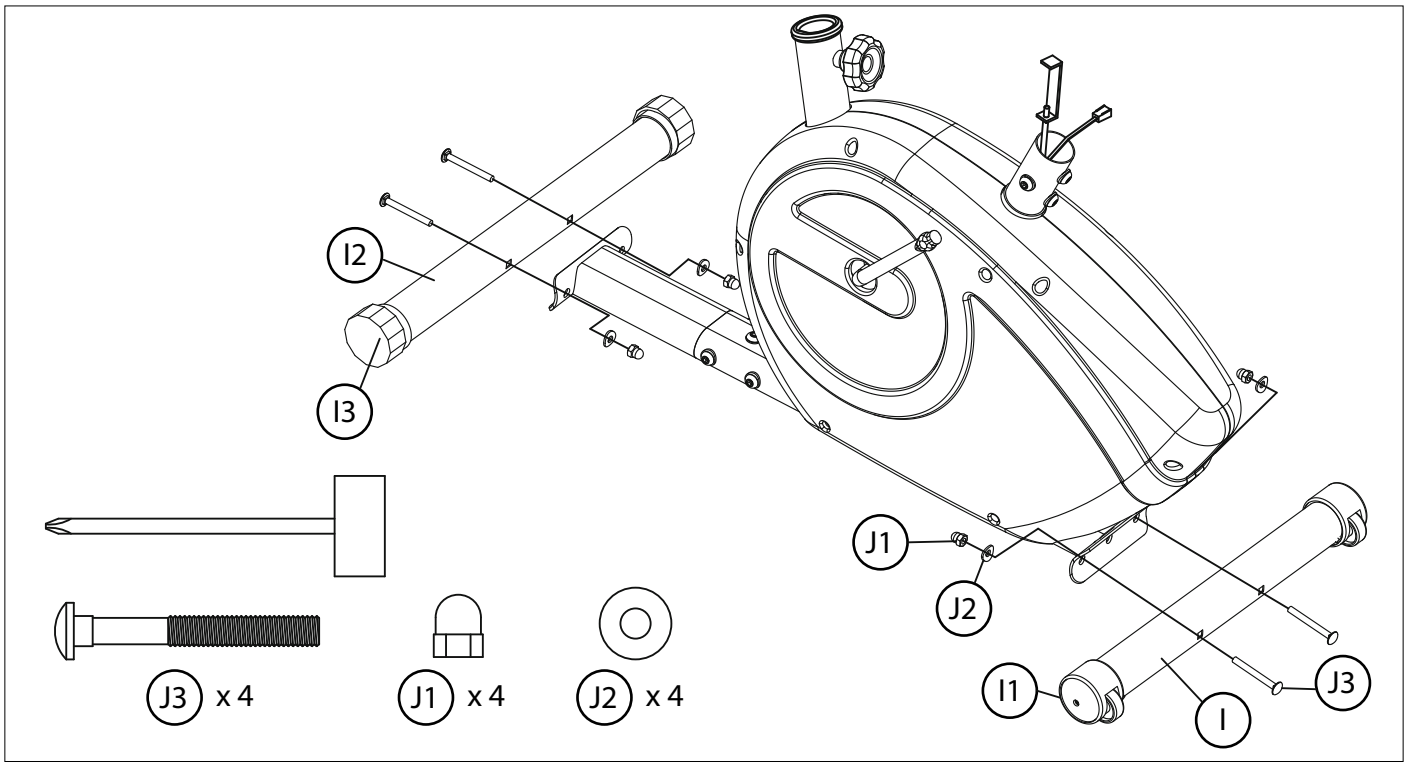

J6 x 1
PODKŁADKA PŁASKA (Fl. 7 X 12 X GŁ. 1)
J8 x 1
PODKŁADKA PŁASKA (Fl. 8 X 16 X GŁ. 2)
J9 x 5
ŚRUBA POD KLUCZ AMPULOWY (M8 X 16MM)
J7 x 1
PODKŁADKA SPRĘŻYNUJĄCA (Fl. 7 X GŁ. 2)
J4 x 1
TULEJA (Fl. 7 X 12 X 25 MM)
J2 x 8
PODKŁADKA WYGIĘTA (Fl. 8 X Fl. 19 X GŁ. 2)
J3 x 4
ŚRUBA PODSADZANA (M8 X P1.25 X 65 MM)
J1 x 4
NAKRĘTKA KOŁPAKOWA (M8)
POKRĘTŁO T (M7 X 55 MM)
KLUCZ DO ŚRUB AMPULOWYCH X 1
ŚRUBOKRĘT X 1
KLUCZ NASADOWY X 1

Instrukcja montażu

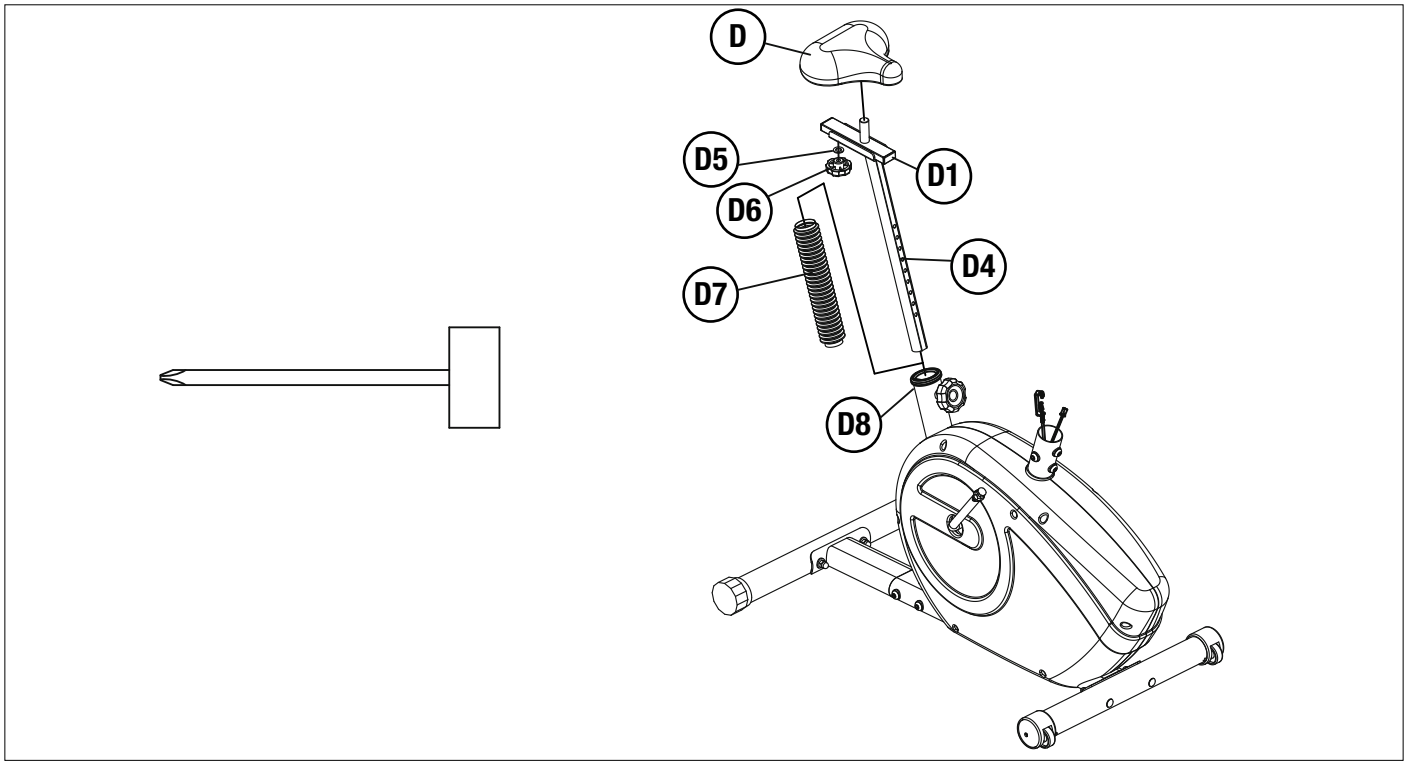
KROK 1



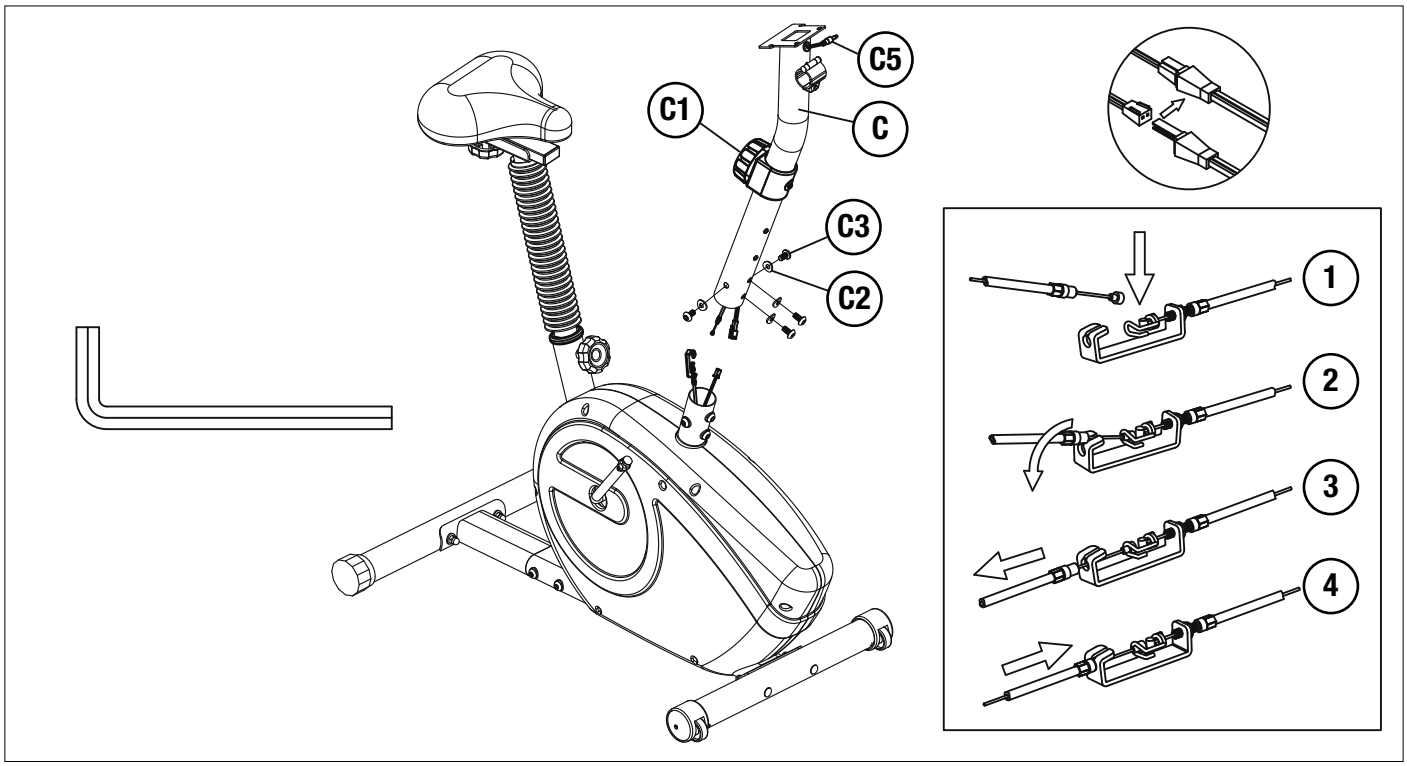
KROK 2



KROK 3

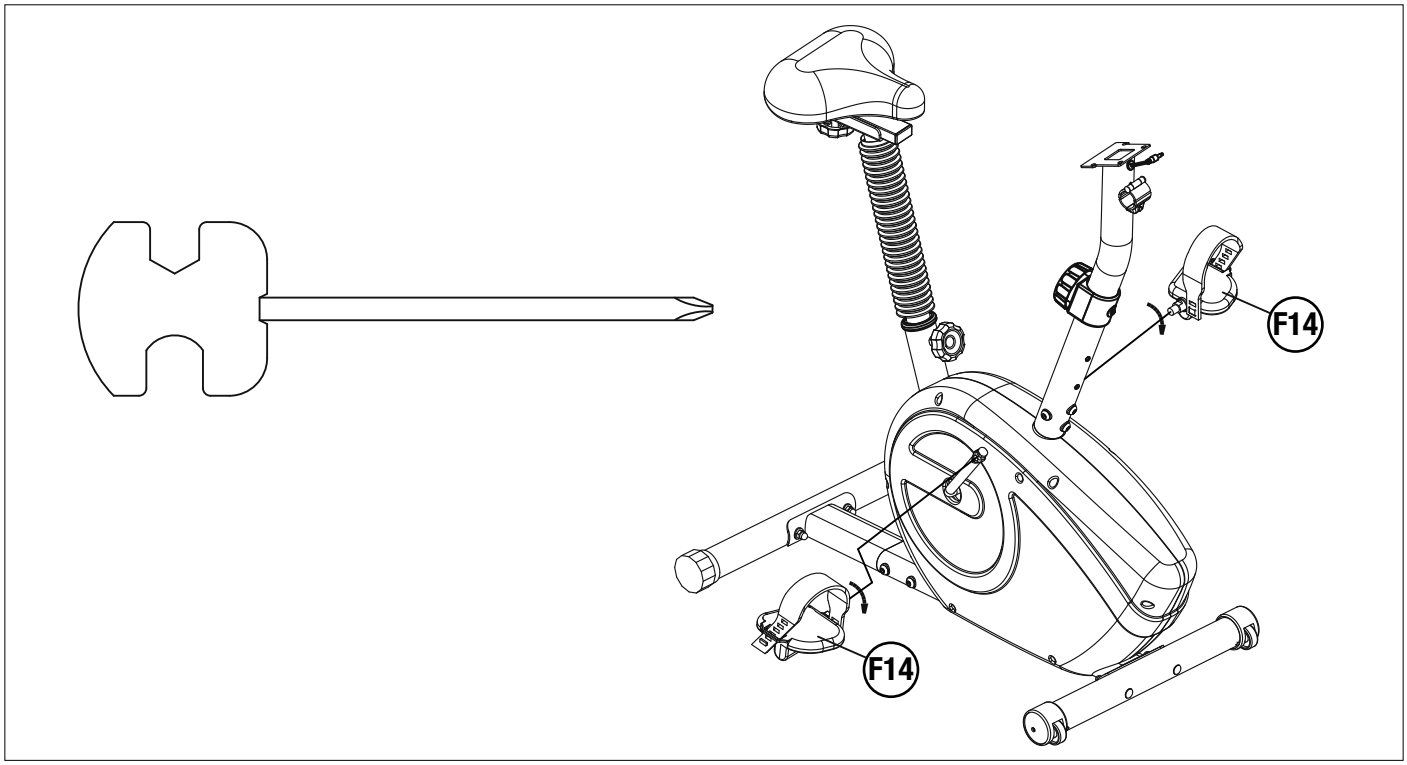


KROK 4

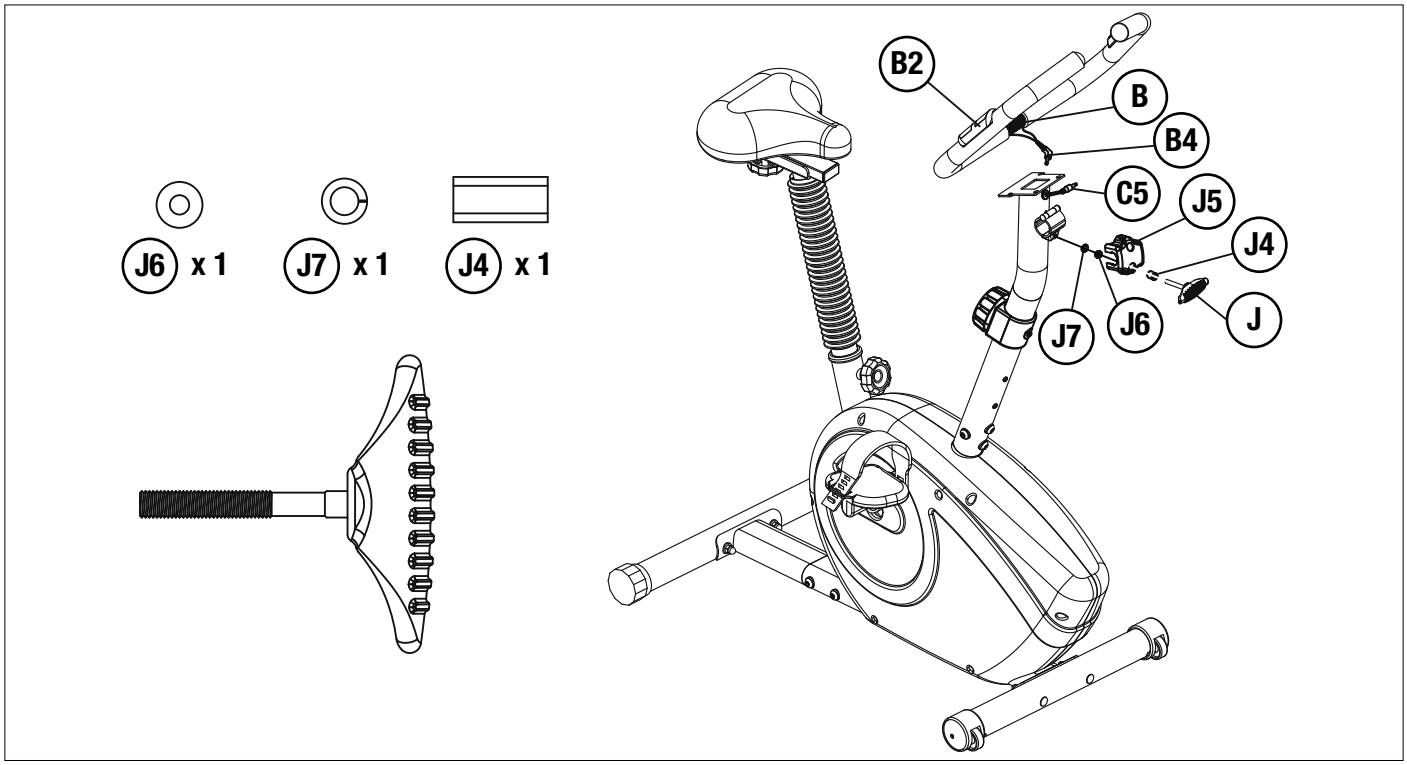


Instrukcja montażu

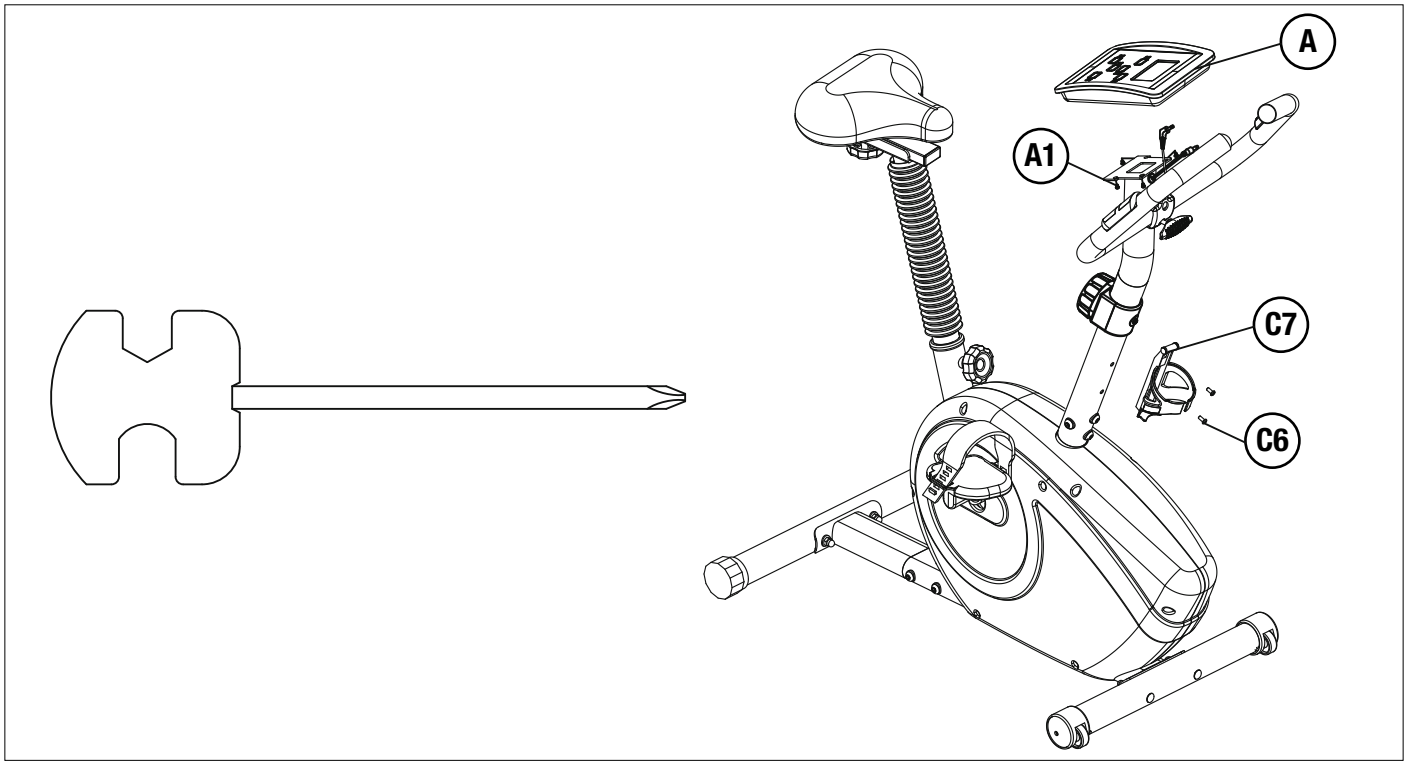
KROK 5



KROK 6



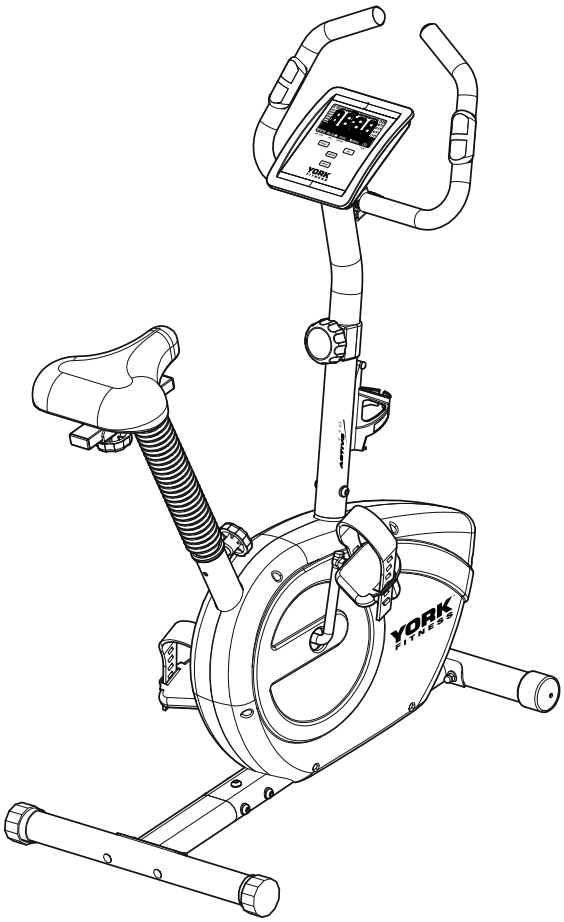
KROK 7



Czynności kontrolne

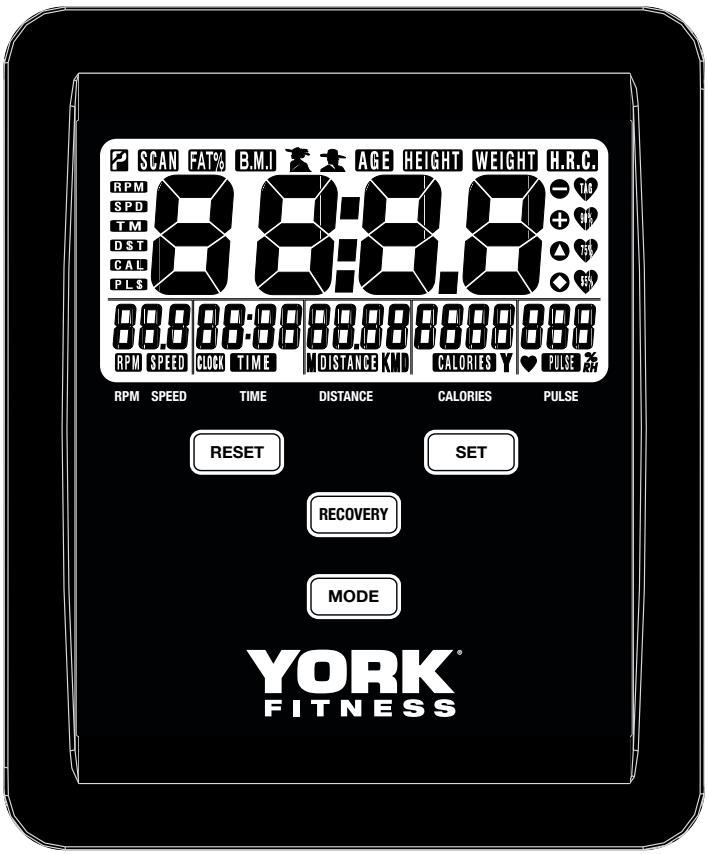
Ukończyłeś składanie roweru. Przed pierwszym użytkowaniem przeprowadź następujące czynności kontrolne.

- Sprawdź prawidłowe dokręcenie wszystkich śrub/sworzni.
- Upewnij się, że urządzenie znajduje się na płaskiej powierzchni.



Wskazówki obsługi

Komputer:



Przyciski funkcyjne:

PRZYCISK	OPIS
	• Aby wyzerować nastawianą wartość w trybie ustawiania, naciśnij jednokrotnie przycisk RESET. • Aby wyzerować wszystkie wartości funkcji naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przycisk RESET przez 2 sekundy (komputer wyda sygnał dźwiękowy).
	• Aby zwiększyć nastawianą wartość o 1 jednostkę naciśnij przycisk jeden raz. • Zakres ustawień TIME (CZAS): 00:00~99:00 (Postęp wynosi 1:00) • Zakres ustawień CALORIES (WYDATEK ENERGETYCZNY): 0~9990 (Postęp wynosi 10) • Zakres ustawień DISTANCE (ODLEGŁOŚĆ): 0,00~99,50 (Postęp wynosi 0,5) • Zakres ustawień PULSE (TĘTNA): 0-30~240 (Postęp wynosi 1)
	• Służy do pomiaru powrotu tętna Użytkownika do wartości normalnej. (Patrz rozdział „Program powrotu tętna do wartości normalnej”)
	• Naciśnij przycisk MODE aby wybrać nastawianą funkcję. Komputer wyda sygnał dźwiekowy. • Aby zablokować bieżącą funkcje, w trybie SCAN należy nacisnąć przycisk MODE. • Aby zresetować wszystkie wartości, naciśnij i przytrzymaj wciśnięty przycisk MODE przez 2 sekundy.

Wyświetlacz:

WYŚWIETLACZ	OPIS
SCAN	• Komunikat na wyświetlaczu: RPM > SPD > TM > DST > CAL > PLS • Aby wybrać inne funkcje w trybie SCAN naciśnij przycisk MODE. • Automatycznie skanuje kolejno każdy tryb co 6 sekund.
SPEED (SPD)	• W przypadku braku odbioru sygnału przez komputer przez 4 sekundy na ekranie SPEED pojawi się wartość „0,0”. • Zakres 0 ~ 99,9
RPM	• W przypadku braku odbioru sygnału przez komputer przez 4 sekundy na ekranie RPM pojawi się wartość „0”. • Zakres: 0 - 999
TIME (TM)	• Jeżeli nie wprowadzono wartości docelowej, komputer podczas treningu będzie zliczać czas w górę. • Jeżeli wprowadzono wartość docelową komputer będzie zliczać czas w dół. Po osiągnięciu wartości „0” komputer wyda sygnał dźwiękowy. • Zakres 00:00 ~ 99:59
DISTANCE (DST)	• Jeżeli nie wprowadzono wartości docelowej, komputer podczas treningu będzie zliczać odległość w górę. • Jeżeli wprowadzono wartość docelową komputer będzie zliczać odległość w dół. Po osiągnięciu wartości „0” komputer wyda sygnał dźwiękowy. • Zakres 0:00 ~ 99:99
CALORIE (CAL)	• Jeżeli nie wprowadzono wartości docelowej, komputer podczas treningu będzie zliczać wydatek energetyczny w górę. • Jeżeli wprowadzono wartość docelową komputer będzie zliczać wydatek energetyczny w dół. Po osiągnięciu wartości „0” komputer wyda sygnał dźwiękowy. • Zakres 0 ~ 9999
PULSE (PLS)	• Chwyć czujniki tętna. Po 6 sekundach odbioru sygnału komputer wyświetli bieżącą wartość tętna. • W przypadku przekroczenia wartości docelowego tętna rozlegnie się sygnał alarmowy. • Zakres 0-30 ~ 240.
P (STOP)	• W przypadku braku odbioru sygnału przez komputer przez 4 sekundy na ekranie pojawi się wartość .

Wskazówki obsługi

Uruchomienie:

Po włączeniu urządzenia, komputer wyda sygnał dźwiękowy i wyświetli wszystkie segmenty.

Tryb czuwania:

Po 4 minutach bezczynności monitor LCD przejdzie w tryb czuwania. W trybie czuwania komputer wyświetli bieżący czas, datę i temperaturę pomieszczenia.

Aby uruchomić ponownie monitor należy wybrać dowolny przycisk.

Obsługa:

Po pierwszym włączeniu komputera użytkownik zostanie poproszony o wprowadzenie czasu i daty. Przycisk SET służy do zmiany wartości, a przycisk MODE do zatwierdzenia każdego ustawienia. Po skonfigurowaniu na monitorze pojawi się ekran główny.

- Aby wprowadzić wartość domyślną dla jednej z poniższych funkcji naciśnij przycisk MODE: TIME > DISTANCE > CALORIES > PULSE
  Za pomocą przycisku SET wybierz wartość i zatwierdź przyciskiem MODE. Rozpocznij trening. Rozpocznie się zliczanie w dół dla bieżącej funkcji.
- W przypadku braku wprowadzenia wartości domyślnej dla funkcji, komputer rozpocznie zliczanie w górę dla każdej funkcji w kolejności.
- Po 4 minutach bezczynności komputer przejdzie w tryb czuwania.

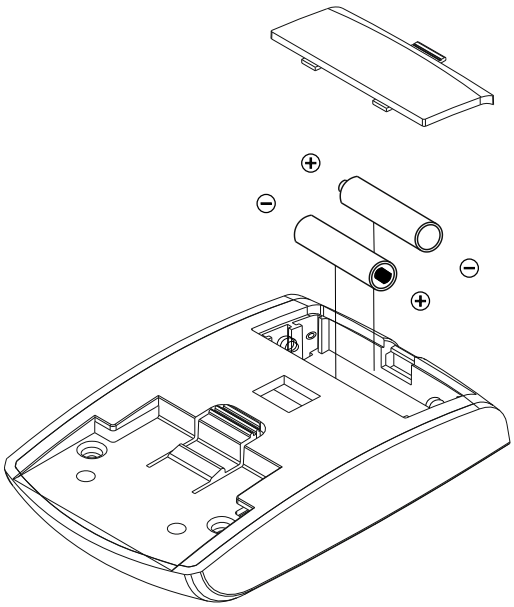
Program powrotu tętna do wartości normalnej:

1. Funkcja ta wymaga użycia czujnika tętna. Po wyświetleniu przez komputer wartości tętna, naciśnij przycisk RECOVERY.
2. Przytrzymaj czujnik tętna do momentu zakończenia zliczania czasu przez funkcję TIME (od 60 sekund w dół).
3. Po zakończeniu zliczania, na komputerze zostanie wyświetlany wynik:

1.0	1.0 - WYJĄTKOWY
1.0 < F < 2.0	DOSKONAŁY
2.0 < F < 2.9	DOBRY
3.0 < F < 3.9	DOSTATECZNY
4.0 < F < 5.9	PONIŻEJ PRZECIĘTNEGO
6.0	NIEDOSTATECZNY

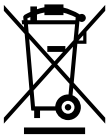
Wskazówki dotyczące wymiany baterii:

1. Zdemontuj licznik.
2. Zdejmij osłonę komory baterii.
3. Wyjmij baterię.
4. Włóż 2 baterie typu AA. Zwróć uwagę na oznaczenia biegunów (+ i -) na bateriach i w komorze baterii. Dociśnij płaski koniec (-) do sprężyny, a następnie włóż drugą baterię do uchwytu.
5. Zamknij komorę baterii.



Wskazówki i ostrzeżenia

- Należy zawsze wymieniać jednocześnie obie baterie.
- Należy zawsze używać baterii tego samego typu.
- Nie należy nigdy ładować baterii alkalicznych typu AA.
- Nie należy podgrzewać, rozmontowywać lub wrzucać do ognia baterii typu AA.
- Nie należy pozostawiać starych baterii. W przypadku dłuższej przerwy w eksploatacji urządzenia należy wyjąć baterie.



Dbaj o środowisko i nie wyrzucaj urządzenia lub baterii z odpadami komunalnymi.Informacji na temat sposobu i firm zajmujących się utylizacją udzielają lokalne władze.

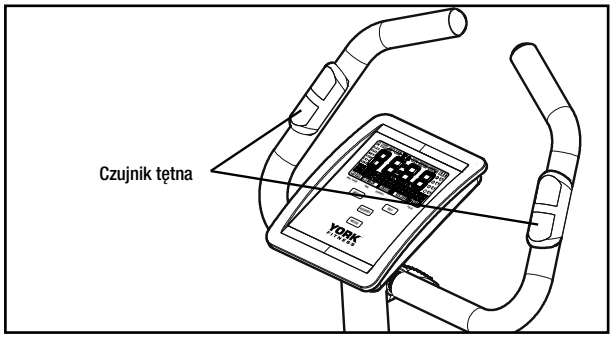
Informujemy, że zakupione przez Państwa urządzenie treningowe zasilane jest bateriami jednoogniwowymi typu AA. Baterie są umieszczane w tylnej części panelu komputera.

Zużytych baterii nie należy wyrzucać razem z innymi odpadami. Baterie należy składować oddzielnie oraz przekazywać je do utylizacji wyłącznie podmiotom wskazanym ustawą z dnia 23.04.2009 r. o zużytych bateriach i akumulatorach. (Dz. U. Nr 79, poz. 666).

Wskazówki obsługi

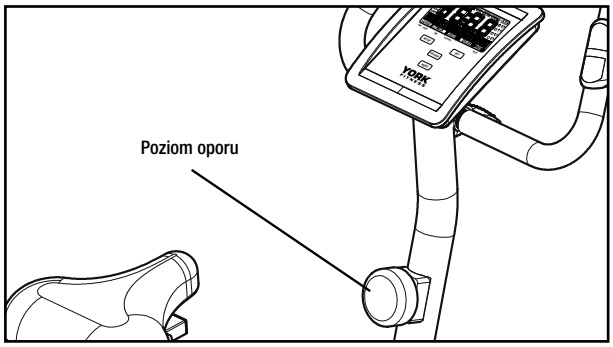
Czujniki tętna

Celem uzyskania odczytów tętna należy oprzeć obie ręce jednocześnie na czujnikach. Nie ściskaj zbyt mocno czujników i odczekaj kilka sekund do wyświetlenia wyników pomiaru przez komputer.
Odczyt z sensorów tętna zawsze obarczony jest pewną niedokładnością i jego wskazania należy traktować jedynie orientacyjnie.
Niedokładność może być spowodowana bliską obecnością urządzeń niespełniających wymogów dyrektywy kompatybilności elektromagnetycznej.



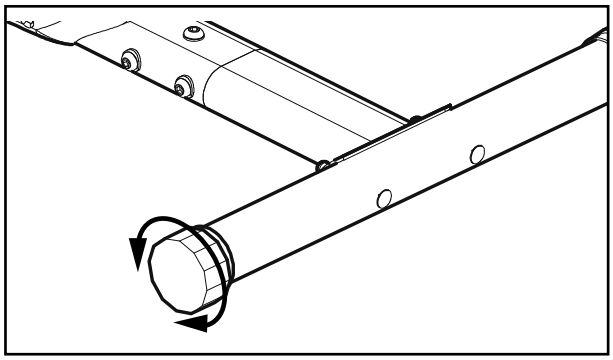
Regulacja oporu

Rower treningowy wyposażony jest w niezależny system hamulcowy (oporowy). Siłą oporu steruje magnes, który przybliża się lub oddala od koła zamachowego. Im bliżej koła zamachowego znajduje się magnes tym większy opór. Magnes jest sterowany przez komputer. Celem regulacji wystarczy przekręcić pokrętło UP/DOWN na komputerze.



Poziomowanie roweru treningowego

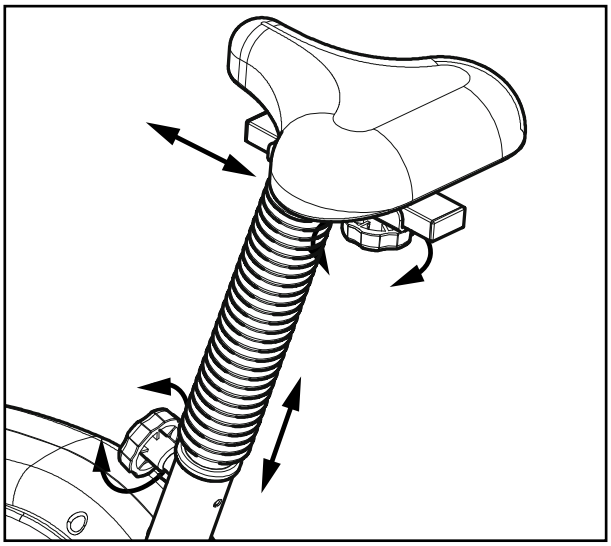
Na przednich podporach poziomych znajdują się 2 regulatory wysokości służące do poziomowania roweru na nierównej powierzchni. Celem regulacji wysokości urządzenia wystarczy pokręcić regulatorami.



Regulacja siedziska

1. Odkręć pokrętło.
2. Ustaw siedzisko zgodnie ze swoimi wymaganiami.
3. Dokręć pokrętło – sprawdź jego poprawne dokręcenie.
4. Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajdującym się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.

Uwaga: Nie wyciągaj siedzenia zbyt wysoko – maksymalna wysokość oznaczona jest na podporze siedzenia.



Wykrywanie i usuwanie usterek

W przypadku jakichkolwiek problemów z działaniem urządzenia w pierwszej kolejności należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodów. Poluzowane przewody są najczęstszą przyczyną usterek.

Poniższa tabela zawiera wykaz najczęstszych problemów i sposoby ich usuwania.
W razie dalszego występowania problemów prosimy kontaktować się ze sprzedawcą.

PROBLEM	PRZYCZYNA	ROZWIĄZANIE
NIE DZIAŁA WYŚWIETLACZ	Niewyraźny obraz na ekranie wskazuje na konieczność wymiany baterii.	
BRAK WYŚWIETLANIA PRĘDKOŚCI	W przypadku braku sygnału podczas treningu, należy sprawdzić poprawne podłączenie przewodu.	
BRAK SYGNAŁU TĘTNA	Uszkodzone lub niepoprawnie podłączone przewody	Sprawdź prawidłowe podłączenie przewodów
	Zbyt wilgotne dłonie.	Osusz dłonie.
	Zbyt mocny chwyt rękojeści z wbudowanymi czujnikami tętna	Poluzuj chwyt.
	Użytkownik używa biżuterii	Zdejmij biżuterię.

**ZE WZGLĘDÓW BEZPIECZEŃSTWA NIE NALEŻY ZDEJMOWAĆ OSŁON OCHRONNYCH.
JEŻELI PROBLEM UTRZYMUJE SIĘ, PROSIMY O KONTAKT ZE SPRZEDAWCĄ.
NIE KORZYSTAJ Z URZĄDZENIA DO MOMENTU USUNIĘCIA AWARII.**

Częstą przyczyną problemów z odczytem tętna jest wytwarzanie przez niektóre tkaniny ubraniowe statycznych ładunków elektrycznych, które to uniemożliwiają wiarygodny pomiar tętna. Inną przyczyną zakłóceń odczytów pomiarów tętna są urządzenia generujące pole elektromagnetyczne takie, jak: telefony komórkowe, odbiorniki telewizyjne i inne urządzenia elektryczne.

Wskazówki fitness

Rozpoczynanie i kończenie treningu

Rozpoczynaj każdy trening od rozgrzewki i kończ ćwiczeniami rozgrzewającymi/rozluźniającymi – kilka minut rozciągania pozwoli zapobiec naciągnięciu, naderwaniu i skurczom mięśni.

Prawidłowa postawa treningowa

- Usiądź na rowerze, oprzyj stopy na pedałach i wsuń je w paski pedałów.
- Sprawdź poprawne ustawienie wysokości siedziska siodełko powinno zapewniać stabilną i zrównoważoną pozycję w trakcie treningu. Wysokość siedzenia jest prawidłowa, jeżeli noga oparta na pedale znajdującym się w swoim najniższym położeniu jest prawie wyprostowana.
- W trakcie ćwiczenia, szczególnie przez dłuższy czas, staraj się mieć plecy wyprostowane.

Zalecane ćwiczenia rozciągające

Poprawna postawa w trakcie podstawowych ćwiczeń rozciągających została przedstawiona poniżej. W trakcie ćwiczeń rozciągających poruszaj się powoli - nie wykonuj gwałtownych ruchów.

1. Rozciąganie mięśni tylnej części uda

Usiądź i wyprostuj jedną nogę. Stopę drugiej nogi przysuń do siebie i oprzyj ją o wewnętrzną stronę uda wyciągniętej nogi. Staraj się dosięgnąć najdalej jak to możliwe do palców stopy. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające:rozciąganie mięśni tylnej części uda, dolnego odcinka kręgosłupa oraz pachwin.

2. Rozciąganie mięśni łydek/ścięgna Achillesa

Jedną nogę wysuń lekko do przodu, wysuń się do przodu, a ręce oprzyj o ścianę. Trzymaj tylną nogę wyprostowaną a stopę opartą płasko na podłodze. Zegnij przednią nogę, wychyl się do przodu a biodra przesuń w kierunku ściany. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Aby rozciągnąć mocniej ścięgno Achillesa zegnij również drugą nogę. Ćwiczenia rozciągające: rozciąganie mięśni łydki, ścięgna Achillesa oraz podudzia.

3. Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Jedną ręką oprzyj się dla równowagi o ścianę. Drugą ręką chwyć stopę. Staraj się dosięgnąć piętą jak najbliżej pośladków. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3 razy dla każdej nogi. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

4. Rozciąganie wewnętrznych mięśni ud

Usiądź i złącz stopy. Kolana rozchylone na zewnątrz. Staraj się podciągnąć stopy jak najbliżej pachwin. Wytrzymaj przez 15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz czynność 3. Ćwiczenia rozciągające: mięsień czworogłowy i mięśnie bioder.

Ile powinien trwać trening?

To zależy od Twojej kondycji fizycznej. Jeśli rozpoczynasz nowy program ćwiczeń, wdrażaj go stopniowo. Unikaj osiągania celu za wszelką cenę. Najlepszym rozwiązaniem jest 30 minutowy trening, 3 razy w tygodniu.

Unikaj przemęczenia - nie powinieneś czuć wyczerpania fizycznego zarówno w trakcie, jak i po zakończeniu ćwiczenia.

Trening z kontrolą tętna

Jeśli chcesz w pełni wykorzystywać swój nowy przyrząd treningowy i osiągać doskonałe wyniki, zawsze ćwicz dokonując właściwego wysiłku fizycznego a to oznacza wsłuchiwanie się w pracę serca! Dążąc do osiągnięcia docelowego tętna, możesz kierować swoim treningiem i osiągnąć następujące cele:

Dobre zdrowie – dla tych, którzy chcą podnieść stan zdrowia i ogólne samopoczucie. Trenuj na poziomie intensywności równym 50- 60% szacowanego maksymalnego tętna. Ćwiczenie powinno trwać około 30 minut i może być wykonywane prawie codziennie.

Zrzucanie wagi – Jeśli chcesz osiągnąć znaczną redukcję tkanki tłuszczowej, Twój trening powinien być bardziej intensywny: na poziomie 60-70% szacowanego maksymalnego poziomu tętna.
Tego typu ćwiczenie można wykonywać prawie codziennie i powinno trwać do 30 minut.

Podnoszenie sprawności fizycznej – Takie treningi powinny być wykonywane na poziomie 70-80% szacowanego maksymalnego tętna. Od czasu do czasu osiągany będzie wysoki rytm pracy serca bliski maksymalnej wartości tętna. Są to sesje intensywne i należy zachować 48-godzinną przerwę pomiędzy nimi.

Trening na poziomie 90 % tętna maksymalnego zarezerwowany jest wyłącznie dla osób wyczynowo uprawiających sport

Obliczanie docelowego tętna

Najpierw należy wyliczyć, stosując formułę: „220 - twój wiek w latach”, szacowane maksymalne tętno. Na przykład, jeśli masz 35 lat to szacowane maksymalne tempo wynosi:

220 - 35 = 185 uderzeń na minutę

Następnie, aby wyliczyć maksymalne tętno wystarczy pomnożyć wartość szacowanego maksymalnego tętna (185 uderzeń na minutę) przez odpowiednią wartość procentową. Więc, jeżeli Twoim celem jest lepsze samopoczucie:

185 x 60% = 111 uderzeń na minutę

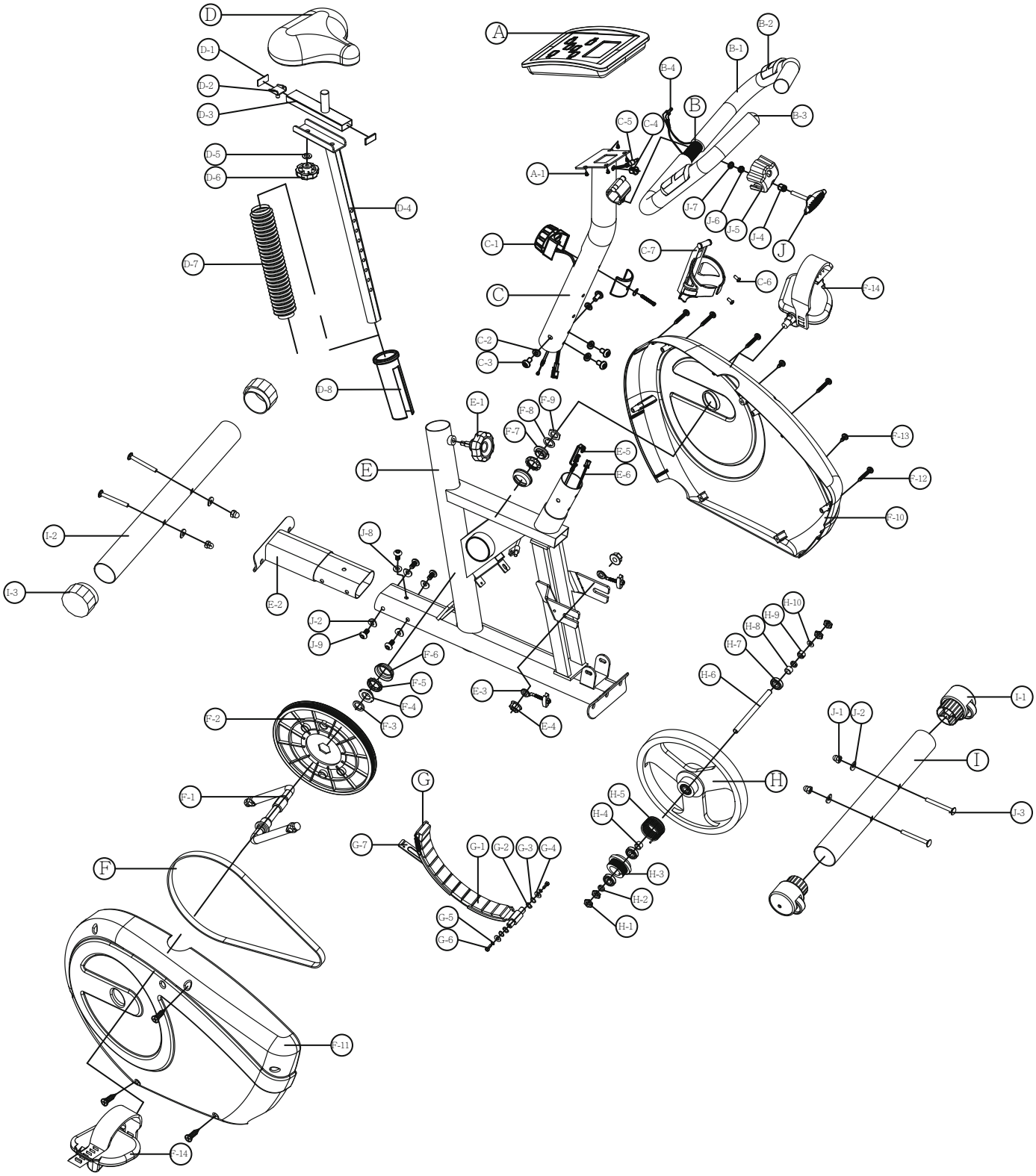
UWAGA: Należy pamiętać, że wszystkie te wyliczenia mają charakter jedynie szacunkowy – jeżeli w trakcie ćwiczenia przy założonej wartości docelowej odczuwasz niedogodności należy obniżyć poziom.

W trakcie treningu z kontrolą tętna należy przez cały czas ćwiczeń kontrolować stan tętna. Dlatego zalecamy stosowanie pasa piersiowego (jeżeli Twoje urządzenie jest wyposażone w odbiornik bezprzewodowy) lub czujnika pracy serca. Więcej informacji uzyskasz kontaktując się ze sprzedawcą.

PRZED ROZPOCZĘCIEM NOWEGO ZESTAWU ĆWICZEŃ OBOWIĄZKOWO UDAJ SIĘ NA WIZYTĘ DO LEKARZA SPECJALISTY CELEM UZYSKANIA ZGODY NA WYKONYWANIE TEGO RODZAJU WYSIŁKU. JEŚLI ODCZUWASZ MDŁOŚCI, ZAWROTY GŁOWY LUB INNE NIENORMALNE OBJAWY W TRAKCIE ĆWICZENIA, NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING I SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Rysunek szczegółowy



Wykaz części

NR YORK	NR REF	OPIS	ILOŚĆ
53061-1	A	Komputer	1
53061-2	A-1	Śruba	4
53061-3	B=	Uchwyt	1
53061-4	B-1	RĘKOJEŚĆ Z PIANKI	2
53061-5	B-2	CZUJNIK TĘTNA	2
53061-6	B-3	Zaślepka	2
53061-7	B-4	Przewód czujnika tętna	1
53061-8	C=	WSPORNIK KIEROWNICY	1
53061-9	C-1	STEROWNIK NAPRĘŻENIA	1
53061-10	C-2	PODKŁADKA PÓŁOKRĄGŁA	1
53061-11	C-3	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM	1
53061-12	C-4	WTYCZKA SIECIOWA	1
53061-13	C-5	PRZEWÓD CZUJNIKA, GÓRNY	1
53061-14	C-6	ŚRUBA	1
53061-15	C-7	UCHWYT NA BUTELKĘ NA NAPOJE	1
53061-16	D=	SIEDZISKO	1
53061-17	D-1	ZAŚLEPKA	1
53061-18	D-2	WSPORNIK USTALAJĄCY	1
53061-19	D-3	REGULOWANY WSPORNIK SIEDZISKA	1
53061-20	D-4	PODPÓRKA SIEDZISKA	1
53061-21	D-5	Podkładka płaska	1
53061-22	D-6	POKRĘTŁO BLOKUJĄCE SIEDZISKA	1
53061-23	D-7	ELASTYCZNA TULEJA	1
53061-24	D-8	TULEJA PODPÓRKI SIEDZISKA	1
53061-25	E=	RAMA	1
53061-26	E-1	POKRĘTŁO BLOKUJĄCE	1
53061-27	E-2	ŁĄCZNIK	1
53061-28	E-3	ŚRUBA OCZKOWA	1
53061-29	E-4	NAKRĘTKA	1
53061-30	E-5	ŁĄCZNIK NAPINACZA	1
53061-31	E-6	CZUJNIK PRĘDKOŚCI	1
53061-32	F	PAS NAPĘDOWY	1
53061-33	F-1	DŹWIGNIA	1
53061-34	F-2	BLOCZEK	1
53061-35	F-3	PODKŁADKA	1
53061-36	F-4	PRAWA ZAŚLEPKA	1
53061-37	F-5	ŁOŻYSKO	1
53061-38	F-6	Tuleja	1
53061-39	F-7	LEWA ZAŚLEPKA	1
53061-40	F-8	PODKŁADKA	1
53061-41	F-9	NAKRĘTKA SZEŚCIOKĄTNA	1
53061-42	F-10	OSŁONA BOCZNA, LEWA	1

NR YORK	NR REF	OPIS	ILOŚĆ
53061-43	F-11	OSŁONA BOCZNA, PRAWA	1
53061-44	F-12	Śruba	5
53061-45	F-13	Śruba	6
53061-46	F-14	PEDAŁ, PARA	1
53061-47	G	WSPORNIK MAGNETYCZNY (G1~G7)	1
53061-48	G-1	Magnes	1
53061-49	G-2	Podkładka wygięta	1
53061-50	G-3	KLIPS C	2
53061-51	G-4	Podkładka płaska	2
53061-52	G-5	Podkładka sprężynująca	2
53061-53	G-6	Śruba	2
53061-54	G-7	SPRĘŻYNA	1
53061-55	H	KOŁO ZAMACHOWE	1
53061-56	H-1	NAKRĘTKA	4
53061-57	H-2	Tuleja	2
53061-58	H-3	BLOCZEK	1
53061-59	H-4	Tuleja	1
53061-60	H-5	SPRĘŻYNA	1
53061-61	H-6	OŚ KOŁA ZAMACHOWEGO	1
53061-62	H-7	ŁOŻYSKO	1
53061-63	H-8	Tuleja	1
53061-64	H-9	Tuleja	1
53061-65	H-10	Podkładka płaska	1
53061-66	1	PODPORA POZIOMA PRZÓD	1
53061-67	I-1	KÓŁKO TRANSPORTOWE	2
53061-68	I-2	PODPORA POZIOMA TYŁ	1
53061-69	I-3	PODKŁADKA	2
53061-70	J	POKRĘTŁO BLOKUJĄCE T	1
53061-71	J-1	nakrętka kołpakowa	4
53061-72	J-2	PODKŁADKA PÓŁOKRĄGŁA	8
53061-73	J-3	Śruba podsadzana	4
53061-74	J-4	Tuleja	1
53061-75	J-5	OSŁONA RĘKOJEŚCI STAŁA	1
53061-76	J-6	Podkładka płaska	1
53061-77	J-7	Podkładka sprężynująca	1
53061-78	J-8	Podkładka płaska	1
53061-79	J-9	ŚRUBA Z ŁBEM SZEŚCIOKĄTNYM	5
53061-80		WKRĘTAK	1
53061-81		Klucz ampulowy	1
53061-82		KLUCZ NASADOWY	1
53061-83		zestaw elementów mocujących	1

DZIAŁ OBSŁUGI KLIENTA, DYSTRYBUCJA I SERWIS W POLSCE:

Towarzystwo Handlowe „MATMARCO” Sp. z o.o.
04–987 Warszawa
ul. Wał Miedzeszyński 168
tel.: 22 872 09 89
fax: 22 872 09 60
e–mail: biuro@matmarco.pl
www.yorkfitness.pl

YORK® FITNESS